

Управление образования Ленинск- Кузнецкого муниципального округа  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Буратино» с. Драченино»

Принято :  
На заседании педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 2 «Буратино» с.  
Драченино»  
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 2  
«Буратино» с. Драченино»  
И.А. Сайтова / \_\_\_\_\_  
ФИО подпись

МП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности

«В стране здоровья»

Возраст обучающихся 6-7 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик  
Иванова Ольга Николаевна,  
воспитатель

с. Драченино, 2023

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Ожидаемые результаты	16
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>16</b>
2.1 Календарный учебный график	16
2.2 Условия реализации программы	19
2.3 Формы аттестации	21
2.4 Оценочные материалы	22
2.5 Методические материалы	23
Список литературы	24
Приложение 1	25

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, физкультурно-спортивной направленности (далее программа).

Уровень программы – стартовый.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018г. №196»

4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)

8. Устав и локальные акты учреждения.

В основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежат программы В.В. Гавриловой «Занимательная физкультура для детей 4- 7 лет», Е.Ю. Александровой «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья».

**Актуальность:** В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи со снижением процента здоровых детей. Программа направлена на формирование у детей дошкольного возраста интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

#### **Отличительные особенности программы:**

Данная программа рассматривается под оздоровительным аспектом. Используются специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления

мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы. Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

**Программа предназначена** для детей от 6 до 7 лет

Формируется группа в количестве 10 человек. Группа формируется по желанию.

**Период освоения программы** рассчитан на один год, количество учебных часов в год - 35 часов.

**Количество занятий в неделю:**

- 1 раз в неделю по 30 минут

**Форма обучения** - очная.

Для успешной реализации программных задач используются различные формы занятия:

Традиционные,

Круговые тренировки,

Игровые,

Занятия – путешествия,

Обучающие,

Познавательные

Занятие включает в себя - корригирующую и ритмическую гимнастики, динамические и оздоровительные паузы, релаксационные упражнения, хороводы, различные виды игр, занимательные разминки, дыхательную гимнастику.

## **1.2 Цель и задачи программы**

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), а также накопления и обогащения двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Задачи:

### **Обучающие**

- ✓ формировать потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ привить необходимые знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

### **Развивающие**

- ✓ совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- ✓ развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

### **Воспитательные**

- ✓ воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

### Специальные задачи:

- ✓ укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- ✓ укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;

## **1.3 Содержание программы**

### Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение «Здоровый образ жизни»	1	1	-	Беседа «Как стать здоровым»
2	«Юные спортсмены»	1	-	1	Игра «Кто быстрее»
3	«В цирке»	1	-	1	Выполнение задания

					«Мы шагаем»
4	«Путешествие в страну Смешариков»	1	-	1	Выполнение упражнения «Лови, кидай»
5	«Путешествие на остров Здоровья»	1	1	-	Устный опрос «Кого считать здоровым человеком»
6	«Вырос в поле урожай»	1	-	1	Упражнение «Проползи»
7	«У царя обезьян»	1	-	1	Ходьба «Пауки»
8	«Собираемся в поход»	1	1	-	Беседа «Что взять в поход»
9	«Мы - индейцы»	1	-	1	Игра «Перепрыгни»
10	«Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)	1	-	1	Упражнение «Прыжки на двух ногах с мешочками»
11	«Тренировка»	1	-	1	Упражнение «Лиса»
12	«Затейники»	1	-	1	Выполнение задания «Преодолей препятствие»
13	«Весёлые мячи»	1	-	1	Выполнение задания «Кинь мяч»
14	«В гостях у зимы»	1	-	1	Упражнение «Бежать, здоровье сохранять»
15	«Снежинки»	1	-	1	Выполнение задания «Догони»
16	«Ловкие ножки»	1	-	1	Выполнение

					задания «Кто дальше прыгнет»
17	«Поможем Лунтику»	1	-	1	Выполнение задания «Не попадись»
18	«На морском берегу»	1	-	1	Выполнение задания «Кто скорее до флажка»
19	«В гости к лесным зверям»	1	-	1	Эстафета «Прыжки через бруски»
20	«Прогулка по зимнему лесу»	1	1	-	Выполнение задания «Кто дальше»
21	«У Лесовичка»	1	-	1	Выполнение задания «Прыжки на скакалке»
22	«Мы танцоры»	1	-	1	Выполнение задания «Мячи»
23	«Путешествие в страну Мячей»	1	-	1	Выполнение задания «Мяч через сетку»
24	«Спасём Вини-Пуха»	1	-	1	Выполнение задания «Проползи»
25	«Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)	1	-	1	Выполнение задания
26	«Лес – страна чудес»	1	-	1	Выполнение задания с лентами
27	«В цветочном городе»	1	-	1	Выполнение задания «Мяч о



					стенку»
28	«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	1	1	-	Выполнение задания «Будь внимателен»
29	«Медвежата»	1	-	1	Выполнение задания «Мы веселые ребята»
30	«Юные спортсмены»	1	-	1	Выполнение задания «Ходьба с чередованием с бегом»
31	«Цирк зажигает огни»	1	-	1	Выполнение задания «Шагай по мостику»
32	«Круговая тренировка»	1	-	1	Выполнение задания «Повтори, как я»
33	«В лесу»	1	-	1	Выполнение задания «Передача в колонне»
34	Диагностика	2	-	2	Выполнение задания
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	

**Содержание программы:**

**Тема 1 Введение «Здоровый образ жизни».**

*Теория:* Беседа «Я-здоров».

*Практика:* «Ходьба и бег по кругу», малоподвижная игра «Подкрадись неслышно».

*Форма контроля:* Беседа «Как стать здоровым»

**Тема 2 «Юные спортсмены».**

*Теория:* Беседа «Я спортсмен». Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове).

*Практика:* ОРУ с фитболами. Эстафета «Кто быстрее». Релаксация

«Покачаемся на волнах».

*Форма контроля:* Игра «Кто быстрее»

### **Тема 3 «В цирке».**

*Практика:* Разминка «Весёлые шаги». ОРУ с фитболами. Дыхательное упражнение «Силачи». Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка». Игра «Тараканчики». Упражнение «Дрессированные белки».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Мы шагаем»

### **Тема 4 «Путешествие в страну Смешариков».**

*Практика:* Упражнения в ходьбе и беге. Комплекс фитбол - гимнастики «Весёлые Смешарики». Игра – массаж «Ноженьки». Упражнение «Лови, бросай, катай». П/и «Играй, мяч не теряй!». Релаксация «Устали». Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Самомассаж массажными мячами.

*Форма контроля:* Выполнение упражнения «Лови, кидай»

### **Тема 5 «Путешествие на остров Здоровья».**

*Теория:* Беседа «Я человек».

*Практика:* Разминка «Весёлые шаги». ОРУ с фитболами. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня». Игровые задания с мячами. П/И «Быстрый и ловкий».

*Форма контроля:* Устный опрос «Кого считать здоровым человеком»

### **Тема 6 «Вырос в поле урожай».**

*Практика:* Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ сидя на стульчике. Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице». Самомассаж стоп. П/и «Зайцы в огороде». Релаксация «Ветер».

*Форма контроля:* Упражнение «Проползи»

### **Тема 7 «У царя обезьян».**

*Практика:* Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. ОРУ с большими и малыми мячами. Упражнение «Выше и выше»,

«Сваленное дерево». Массаж стоп. П/и «Быстро возьми». Релаксация «Устали».

*Форма контроля:* Ходьба «Пауки»

### **Тема 8 «Собираемся в поход».**

*Теория:* Беседа «Что взять с собой в поход».

*Практика:* Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки ОРУ. Дыхательное упражнение «Дровосек». Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине. П/и «Пройди – не ошибись». Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем».

*Форма контроля:* Беседа «Что взять в поход»

### **Тема 9 «Мы - индейцы».**

*Практика:* Разминка «У костра». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для ног «Перебери ягоду». Самомассаж стоп. Упражнение «Портрет». П/и «Обезьянки». Релаксация «Доброта».

*Форма контроля:* Игра «Перепрыгни»

### **Тема 10 «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата).**

*Практика:* Комплекс корригирующей гимнастики. Ритмический танец «Зарядка для хвоста». Упражнение «Карусели» - на диске здоровья. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола». П/и «Мы на карусели сели». Игра м/п «Путаница».

*Форма контроля:* Упражнение «Прыжки на двух ногах с мешочками»

### **Тема 11 «Тренировка»**

*Практика:* Разминка «Весёлые ножки». Комплекс упражнений «В лесу». Дыхательное упражнение. «Круговая тренировка» (2 подгруппы). П/и «Найди своё место». Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колючий шарик».

*Форма контроля:* Упражнение «Лиса»

### **Тема 12 «Затейники».**

*Практика:* Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. ОРУ с

гимнастическими роликами. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. П/и «Ловишки с ленточками». Игра м/п «Затейники». Релаксация «Слушаем пение птиц».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Преодолей препятствие»

### **Тема 13 «Весёлые мячи».**

*Практика:* Упражнения в ходьбе и беге с мячами. ОРУ с малыми мячами.

Игровые упражнения с мячами среднего размера «Собери мячи», «Кто быстрее?» П/и «Ракета». Упражнение на дыхание «Шарик».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Кинь мяч»

### **Тема 14 «В гостях у зимы».**

*Теория:* Беседа «Зимние виды спорта».

*Практика:* Разминка в ходьбе. Упражнение «Бег по кругу». Ритмический танец «Зимушка-зима». Дыхательное упражнение «Снежинка». Упражнение для ног «Собери снежинки». П/и «Быстро возьми».

*Форма контроля:* Упражнение «Бежать, здоровье сохранять»

### **Тема 15 «Снежинки».**

*Теория:* «Витамины и здоровый организм».

*Практика:* Разминка «Летят снежинки». Комплекс корригирующих упражнений. П/и «Быстро возьми». Игра м/п «Карусель». Релаксация «Летят снежинки».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Догони»

### **Тема 16 «Ловкие ножки».**

*Практика:* П/и «Найди себе место». ОРУ с гимнастической палкой. «Круговая тренировка». Дыхательное упражнение «Вьюга». П/и «Не оставайся на полу».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Кто дальше прыгнет»

### **Тема 17 «Поможем Лунтику».**

*Практика:* Упражнение «Встань правильно». Комплекс упражнений на дыхание. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист». Упражнение «Лодочка». П/и «Быстро возьми».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Не попадись»

### **Тема 18 «На морском берегу».**

*Практика:* Упражнение «Выливание из кувшинчика». Комплекс ОРУ. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны». Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб». П/и «Морской хищник». Релаксация «Сон на берегу моря».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Кто скорее до флажка»

### **Тема 19 «В гости к лесным зверям».**

*Теория:* Беседа «Как поделиться здоровьем».

*Практика:* Разновидности ходьбы и бега. Упражнение «Ровная спина». ОРУ с малым мячом. Упражнение «Нарисуй солнышко». П/и «Ловишка». Релаксация «Солнышко».

*Форма контроля:* Эстафета «Прыжки через бруски»

### **Тема 20 «Прогулка по зимнему лесу».**

*Теория:* «Если хочешь быть здоров, закаляйся»

*Практика:* Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Дыхательное упражнение «Снежинка». Упражнение в висе. Игра «Не урони».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Кто дальше»

### **Тема 21 «У Лесовичка».**

*Практика:* Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой. Дыхательное упражнение «Вьюга». Упражнение «Собери шишки». Игра «Баба Яга костяная нога». Релаксация «Ветерок».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Прыжки на скакалке»

### **Тема 22 «Мы танцоры».**

*Практика:* Ритмический танец «Аэробика». Упражнения с мячом.

Упражнение «Делим тортик». П/и «Кого называли, тот и ловит». Игра м/п «У кого мяч?».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Мячи»

### **Тема 23 «Путешествие в страну Мячей».**

*Практика:* Упражнение «Надуем шары». ОРУ с мячами. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку». Самомассаж стоп. П/и «Гонка мячей по кругу». Релаксация «Ветерок».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Мяч через сетку»

### **Тема 24 «Спасём Вини-Пуха».**

*Практика:* П/и «Найди себе место». ОРУ с гантелями. Игровые упражнения: «Проползи и перепрыгни», «Плот». П/и «Пчёлы и медведь». Игра м/п «Затейники».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Проползи»

### **Тема 25 «Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)**

*Практика:* Ходьба с различным выполнением заданий. ОРУ. Игровые упражнения: «Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов. «Кто быстрее соберёт шишки». «Хвостики» - с косичками. Релаксация «Устали», «Дорожка длиннее».

*Форма контроля:* Выполнение задания

### **Тема 26 «Лес – страна чудес».**

*Теория:* «Целебные свойства деревьев»

*Практика:* Комплекс упражнений «Веселая маршировка». ОРУ с гантелями. Самомассаж головы. П/И «Разноцветные шары».

П/И «Ловишки с лентами».

*Форма контроля:* Выполнение задания с лентами

### **Тема 27 «В цветочном городе».**

*Практика:* «Тропа здоровья». ОРУ с мячами. Упражнение «Мяч через ленту». П/И «У кого меньше мячей». Игра м/п «Найди и промолчи».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Мяч о стенку»

### **Тема 28 «Кто со спортом дружит – никогда не тужит».**

*Теория:* Беседа «Травма, как ее избежать».

*Практика:* Ходьба и бег с различным выполнением заданий. ОРУ с двумя шариками из сухого бассейна. Дыхательное упражнение «Насос». Упражнение «Передай шарик». П/и «Сокровища и стражник». Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Будь внимателен»

### **Тема 29 «Медвежата».**

*Практика:* «Дорожка здоровья». ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз». Массаж лица «Ёжик». П/и «Не оставайся на полу».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Мы веселые ребята»

### **Тема 30 «Юные спортсмены».**

*Практика:* Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Вверх по лестнице». П/И «Охотники и утки».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Ходьба с чередованием с бегом»

### **Тема 31 «Цирк зажигает огни».**

*Теория:* Беседа «Чистота- залог здоровья».

*Практика:* Ходьба с выполнением упражнений для стоп. ОРУ с обручем. П/И «Третий лишний». Упражнения на дыхание и расслабление.

*Форма контроля:* Выполнение задания «Шагай по мостику»

### **Тема 32 «Круговая тренировка».**

*Практика:* Упражнение «Бег по кругу». ОРУ с эспандерами. Упражнение «Ровная спина». П/И «Пятнашки».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Повтори, как я»

### **Тема 33 «В лесу».**

*Практика:* Ходьба и бег с различным выполнением заданий. ОРУ с гантелями. Самомассаж массажными мячами. П/И «Быстро возьми».  
Упражнение «Колючая трава».

*Форма контроля:* Выполнение задания «Передача в колонне»

### **Тема 34-35 Диагностика**

*Практика:* Выполнение упражнений: прыжки, броски мячей, бег, подбрасывание и ловля мяча, наклоны, подъем туловища.

*Форма контроля:* Выполнение задания

## **1.4 Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы дети будут:

- знать основы здорового образа жизни, о пользе утренней зарядки, физических упражнений;

- уметь перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель, перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- владеть в соответствии с возрастом основными движениями

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

На 2023-2024 уч. год

ДООП – «В стране здоровья»

(35 часов)

№ п.п.	Наименование тем				Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>Сентябрь</b>					
1	Введение «Здоровый образ жизни»	1	-	4	«Как стать здоровым»
2	«Юные спортсмены»	-	1		Игра «Кто быстрее»



3	«В цирке»	-	1		Выполнение задания «Мы шагаем»
4	«Путешествие в страну Смешариков»	-	1		Выполнение упражнения «Лови, кидай»
Октябрь					
5	«Путешествие на остров Здоровья»	1	-	4	Устный опрос «Кого считать здоровым человеком»
6	«Вырос в поле урожай»	-	1		Упражнение «Проползи»
7	«У царя обезьян»	-	1		Ходьба «Пауки»
8	«Собираемся в поход»	1	0		Беседа «Собираемся в поход»
Ноябрь					
9	«Мы - индейцы»	-	1	4	Игра «Перепрыгни»
10	«Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)	-	1		Упражнение «Прыжки на двух ногах с мешочками»
11	«Тренировка»	-	1		Упражнение «Лиса»
12	«Затейники»	-	1		Выполнение задания «Преодолей препятствие»
Декабрь					
13	«Весёлые мячи»	-	1	4	Выполнение задания «Кинь мяч»
14	«В гостях у зимы»	-	1		Упражнение «Бежать, здоровье сохранять»
15	«Снежинки»	-	1		Выполнение задания

					«Догони»
16	«Ловкие ножки»	-	1		Выполнение задания «Кто дальше прыгнет»
Январь					
17	«Поможем Лунтику»	-	1	3	Выполнение задания «Не попадись»
18	«На морском берегу»	-	1		Выполнение задания «Кто скорее до флажка»
19	«В гости к лесным зверям»	-	1		Эстафета «Прыжки через бруски»
Февраль					
20	«Прогулка по зимнему лесу»	1	-	4	Выполнение задания «Кто дальше»
21	«У Лесовичка»	-	1		Выполнение задания «Прыжки на скакалке»
22	«Мы танцоры»	-	1		Выполнение задания «Мячи»
23	«Путешествие в страну Мячей»	-	1		Выполнение задания «Мяч через сетку»
Март					
24	«Спасём Вино-Пука»	-	1	4	Выполнение задания «Проползи»
25	«Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)	-	1		Выполнение задания «Кто быстрее»
26	«Лес – страна чудес»	-	1		Выполнение задания с лентами
27	«В цветочном городе»	-	1		Выполнение задания «Мяч

					о стенку»
Апрель					
28	«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	1	-	4	Выполнение задания «Будь внимателен»
29	«Медвежата»	-	1		Выполнение задания «Мы веселые ребята»
30	«Юные спортсмены»	-	1		Выполнение задания «Ходьба с чередованием с бегом»
31	«Цирк зажигает огни»	-	1		Выполнение задания «Шагай по мостику»
Май					
32	«Круговая тренировка»	-	1	4	Выполнение задания «Повтори, как я»
33	«В лесу»	-	1		Выполнение задания «Передача в колонне»
34	Диагностика	-	2		Выполнение задания
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	

## 2.2 Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих её обеспечения:

**Помещение** (физкультурный зал), соответствующий санитарным нормам и правилам. Зал оборудован стандартным оборудованием. При организации занятий соблюдаются гигиенические требования для ведения образовательной деятельности. Зал должен быть чистым.

**Материально-техническое обеспечение:** шведская стенка, мячи

большие и малые, скакалки, ролики и эспандеры гимнастические, обручи.

**Кадровое обеспечение:**

Реализация данной программы обеспечивается педагогическим работником со средне-профессиональным образованием. Требования к опыту практической работы не предъявляются.

**Методическое и дидактическое обеспечение:** В процессе работы по программе используются информационно-методические материалы:

- план - конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- демонстрационный материал;
- раздаточный материал.

**Оборудование:**

<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
Горка	1
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические скамейки наклонные	1
Гимнастические скамейки ребристые	2
Маты большие	1
Мячи резиновые (200 мм)	20
Мячи резиновые (100 мм)	15
Мячи резиновые (150 мм)	2
Мячи резиновые (125 мм)	1
Мячи резиновые надувные	9
Мячи футбольные	2
Мячи баскетбольные	2
Мячи волейбольные	3
Флажки	20
Ленточки	20
Кубики	20
Дуги для подлезания	4
Обручи	15
Палки	7
Скакалки	5

Мешочки для метания	15
Веревки для ходьбы и прыжков	1
Канат для перетягивания	1
Кегли	15
Массажные коврики	2
Мячи для футбола	3
Корзины для оборудования	2
Кольцо баскетбольное	1
Горка пластмассовая	1
Тренажер «Бегущий по волнам»	1
Ролик гимнастический	2
Эспандер	2
Конус сигнальный (большой)	6
Конус сигнальный (малый)	2
Шведская стенка (высота 2 м)	1
Шведская стенка (высота 1 м)	1

### 2.3 Формы аттестации

Стартовый мониторинг – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения Программы воспитанниками всех групп.

Итоговая оценка проводится в конце учебного года по результатам освоения Программы воспитанниками всех групп.

Результаты оцениваются по пятибалльной системе. Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую группу, и планируется дальнейшая работа.

Тестирование уровня физической подготовленности детей представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются

количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

**Методы проведения педагогической диагностики усвоения ДООП:** методика организации мониторинга подобрана специалистом (воспитателем) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

## 2.4 Оценочные материалы

### Диагностическая карта обследования детей:

Наименование задания	Количество баллов
прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно	
бросок мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из положения стоя.	
бег по прямой с высокого старта на 30 м (для оценки быстроты)	
бег змейкой между предметами, расположенными на расстоянии между собой в 1 м, общая дистанция бега – 10 м (для оценки ловкости)	
сохранение статического равновесия, стоя на линии – пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги (от 15-20 с)	
подбрасывание и ловля мяча двумя руками (15 раз, диаметр мяча 15-20 см)	
метание вдаль мешочков с песком весом 150-200 г удобной рукой (5-8 м)	
наклон вперед из положения сидя (5-7 см за линию пяток)	
<b><i>В качестве дополнительных тестов:</i></b>	

подъем туловища в сед за 30 с (8-10 раз).	
непрерывный бег в медленном темпе в течение 3 мин;	

## **2.5 Методические материалы**

1. План работы
2. Картотека подвижных игр; Картотека дыхательной гимнастики; Картотека упражнений на релаксацию; Картотека стихов–закличек о спорте.
3. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 4-7 лет: учебное пособие / К.К. Утробина. - Москва: Гном и Д, 2008.- 190с.

### **Список литературы:**

1. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. – Москва: ТЦ Сфера, 2006. – 143с.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – Москва: ТЦ Сфера, 2007. – 160с.
3. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Голицына. – Москва: Издательство Скрипторий, 2006. – 185с.
4. Орел, В.И. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях : учебное пособие / В.И. Орел. - СПб: Детство-пресс, 2006 – 123с.
5. Сайкина, Е.Г. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие / Е.Г.Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – СПб: Детство-пресс, 2006. – 150с.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.
7. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 4-7 лет : учебное пособие / К.К. Утробина. – Москва : Гном и Д, 2008. – 160с.
8. Физическая культура : Методический сборник / под редакцией Г.В.

**Примерный перечень основных движений,  
спортивных игр и упражнений**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).



**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Разводить руки в стороны при использовании эспандеров для укрепления мускулатуры рук.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и

перекладывать предметы с места на место стопами ног. Катание роликов гимнастических для укрепления мышечного корсета.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **Подвижные игры**

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «Ручеёк» и др.